

Заєць Іван 

кандидат психологічних наук,
науковий співробітник відділу психології праці,
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України,
м. Київ, Україна
vanjuha87@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ЕКСТРАВЕРСІЇ ЯК ВАЖЛИВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

***Анотація.** У статті розглядаються сучасні особливості екстраверсії як важливої психологічної характеристики особистості; проаналізовано актуальні дослідження екстравертів; виокремлено переваги та сильні сторони екстравертів.*

***Ключові слова:** екстраверсія, екстраверт, дослідження, сильні сторони.*

***Annotation.** The article examines the features of extraversion as an important psychological characteristic of an individual; current studies of extroverts are analyzed; advantages and strengths of extroverts are highlighted.*

***Key words:** extraversion, extrovert, research, strengths.*

Актуальність теми. Слід зазначити, що великий вплив на життя та діяльність людини здійснює профіль темпераментних властивостей, зокрема екстраверсія. Однак новітні підходи, які мають у якості підґрунтя нейронаукові знахідки, дають можливість дещо переосмислити ту реальність, яка стоїть за диспозицією «екстраверсія». В наш час, можна констатувати, що «екстраверсія», як психологічна категорія особистості, зазнала певних змін під впливом досліджень у царині нейропсихології та психології в цілому. Виходячи

з цього, вважаємо, що актуально та доцільно більш детально розглянути сучасні особливості екстраверсії як важливої психологічної характеристики особистості.

Мета статті – розкрити особливості екстраверсії як важливої психологічної характеристики особистості.

Результати дослідження. Слід зазначити, що глобальний внесок у напрямку дослідження «екстраверсії-інтроверсії» зробили Карл Юнг і Ганс Айзенк. Саме К. Юнг є першим, хто вжив термін *екстраверсії та інтроверсії* у своїй роботі «Психологічні типи» 1921 року. Карл Юнг не дає чіткого тлумачення нововведених термінів, проте він вирізняє їх за спрямованістю лібідо або життєвої енергії. Так, *екстраверсія* виражається спрямованістю лібідо назовні, на соціальні і практичні сфери життя, коли значення полярної їй інтроверсії полягає в зануреності у власний внутрішній світ. Тобто, *екстраверт* в процесі витрачання енергії, інтроверт – в процесі акумулювання [2]. Г. Айзенк дав чітке визначення, що екстраверсія та інтроверсія – це ступінь товариськості і взаємодії людини з іншими. Зазначимо, що Г. Айзенк швидше апелює до *екстраверсії і інтроверсії*, як до біологічного початку, тобто певні біологічні механізми наділяють нас якостями більшою мірою інтроверсії або екстраверсії [3]. Для нього поняття *екстраверсії та інтроверсії* є полюсами взаємозалежних генетично запрограмованих особистісних рис людини. Тоді як К. Юнг більше орієнтується на те, що це психічна орієнтація назовні або всередину та накопичення або віддача енергії, тобто більше апелює до психічного початку ніж до біологічного.

Концепція К. Юнга залишається однією з найпопулярніших у типологізації людей в психології сьогодні. Але, важливо підкреслити, що не єдиною. Зокрема, К. Леонгард розглядав *екстраверсію*, як, перш за все, схильність до конформізму, а *інтроверсію*, як схильність до самостійного мислення. Зауважимо, що концепції К. Леонгарда та К. Юнга сходяться у тому, що екстраверт є особистістю, орієнтованою на зовнішнє або об'єктивне, а тому знаходиться під впливом середовища.

Необхідно додати, що методологічний підхід у визначенні темпераменту сформулював вітчизняний вчений, засновник наукової школи «Психологія часу», Б. Цуканов. Для визначення природного порядку типологічних груп Б. Цукановим перевірялася ступінь виразності таких властивостей темпераменту, як «екстраверсія-інтроверсія». Науковець запропонував теорію часу в психіці індивіда та розробив в її контексті концепцію темпераменту, що відкрило принципово нові можливості перед практичними психологами при врахуванні сукупності психодинамічних задатків в розвитку особистості.

Далі зупинимося на визначенні понять *екстраверсія та екстраверт*. *Екстраверсія* (від лат extra – назовні і vertere – повертати) – одна з психологічних категорій особистості, для якої характерна орієнтація переважно на зовнішній світ. *Екстраверт* – це тип особистості (або поведінки), що орієнтований у своїх проявах на зовнішній світ, на оточення. Для екстравертів характерна поведінка, при якій людина прагне до спілкування з людьми; уваги з боку оточення; участі в публічних виступах, багатолюдних заходах тощо. *Екстраверти* – особистості, що в силу організації своїх нервових процесів потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманне прагнення до нових вражень. Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю. Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, значна ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти відчувають велику потребу в новій інформації та контактах з людьми і тому постійно шукають можливості для спілкування.

Важливо зазначити, що *екстраверсія* є однією з складових «Великої п'ятірки» – впливової факторної моделі особистості. Тому доцільно виділити сучасні дослідження екстраверсії, що пов'язані з даною тематикою, зокрема статтю Коліна ДеЯн-га із колегами (Allen & DeYoung, 2017; DeYoung, Grazioplene & Allen, 2021) [9]. В своїй праці автори зазначають, що сучасний підхід, який має у якості підґрунтя нейронаукові знахідки, звужує ту реальність,

яка стоїть за диспозицією «екстраверсія» до процесингу задоволення в межах роботи «поведінкової системи зближення».

В сучасному розумінні провідною функцією, яку забезпечує «екстраверсія», є *чутливість до винагороди*, яка робить людину здатною до мобілізації для досягнення певної мети (DeYoung, Grazioplene & Allen, 2021) [9]. В цьому контексті доцільно зазначити теорію чутливості підкріплення (RST), що вказує на зв'язок двох систем особистості. Це система поведінкової активації (BAS-система винагороди) і система поведінкового гальмування (BIS-система покарань). Проведені дослідження показали, що BAS чітко пов'язаний з екстраверсією та може регулювати поведінку екстравертів. Також аналіз нейропсихологічних конструктів, пов'язаних із реакціями на *стимули позитивної валентності* (асоційовані із винагородою та заохоченням) наведений у матриці RDoC (National Institute of Mental Health, 2022a, 2022b) [14; 15].

Більшість досліджень показують, що темперамент, який вважається в основному стабільною індивідуальною характеристикою, має переважно спадковий характер. Екстравертність має сильний генетичний компонент. Наприклад дослідження показали, що взаємодія між 700 генами має більший вплив на особистість, ніж фактори середовища. Також багато досліджень близнюків свідчать про те, що генетика виступає фактором десь від 30% до 60% відмінностей у особистісних рисах, включаючи екстраверсію та інтроверсію. На сьогоднішній день накопичена суттєва кількість даних, відповідно до яких задоволеність життям, бадьорість та оптимізм значною мірою визначаються вродженими диспозиціями (Van den Berg et al, 2016; Lo et al, 2017; Blum et al., 2020) [6; 13; 17]. Дані дослідження застосовують повногеномний пошук асоціацій (GWAS) для ідентифікації тих генетичних механізмів, які асоційовані із екстраверсією.

Однак слід зазначити, що науковці Первін та Джон (2001) стверджують, що важливо не ігнорувати вплив факторів середовища на розвиток особистості [16]. Хоча генетика відіграє важливу роль, вплив навколишнього середовища

також допомагає формувати особистість. Зокрема дослідження вчених братів і сестер показують, що індивідуальний досвід має більшу вагу, ніж спільний досвід у сім'ях. Дані дослідження показують, що протягом усього життя на особистість та ідентичність значною мірою впливають як гени, так і середовище.

Ми вважаємо, що важливо зупинитися на біологічних особливостях екстравертів (в порівнянні з інтровертами). Зокрема відмітимо, що психолог Коллін Де Янг, досліджуючи мозок екстравертів та інтровертів, дійшов до висновку, що емоційна складова цих двох полюсів відмінна по фізіології. Як з'ясувалося в ході дослідження, дофамінова система у екстравертів працює більш активно, тому для підтримки емоційного балансу вони потребують зовнішнього підкріплення. Необхідно сказати, що вчені Фішер, Вік та Фредеріксон досліджували нейронні відмінності у спектрі інтровертів-екстравертів, розглядаючи регіональний церебральний кровотік. Їхні висновки свідчать про наявність дофамінергічної основи індивідуальних відмінностей в екстраверсії. Таким чином, було припущено, що екстраверсія є субкортикальною, неостріатальною та дофамінергічною, а не виключно кортикальною. Також дослідження, опубліковане в «Американському журналі Психіатрії», продемонструвало, що екстраверти мають більший кровообіг у передній поясній звивині, скроневій частині та задньому таламусі, що беруть участь у сенсорному та емоційному досвіді. Дані дослідження церебрального кровотоку та екстраверсії-інтроверсії, прагнули окреслити області мозку, пов'язані з кожним виміром. В результаті було припущено, що екстраверсія значною мірою корелює з передньою поясною звивиною (регуляція емоцій і поведінки), скроневими частками (сенсорний вхід) і заднім таламусом (регуляція сну і неспання) (Johnson, Wiebe, Gold, Andreasen, Nichwa, Watkins і Boles-Ponto, 1999) [7]. Доцільно додати, що дослідники Lei, Yang, та Wu (2015) використовували методи нейровізуалізації, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI), для дослідження рис особистості з нейробіологічної точки зору [18]. Результати показали, що екстраверсія

пов'язана з активаціями в областях передньої поясної кори (пов'язаної з прийняттям рішень і соціально керованими взаємодіями), дорсолатеральної префронтальної кори (виконавчі функції, такі як робоча пам'ять і пізнання), середньої скроневої звивини (семантична пам'ять і мова) та мигдалеподібного тіла (обробка емоцій).

Необхідно сказати, що вчені з Гарварду та Стенфорда, провели дослідження яке опублікувати в журналі «Personality and Social Psychology Bulletin», де було опитано 2500 студентів MBA та інших людей про їх думку, щодо однокласників або знайомих. Респонденти оцінювали як екстравертність цих людей, так і те, чи були вони хорошими слухачами, щирими та більш-менш егоцентричними. Результати не були надто приємними для екстравертів. Респонденти вважали, що екстраверти більше зацікавлені в контролі та вдосконаленні власної самооцінки, ніж у справжньому слуханні того, що говорять інші. «Коли ви розмовляєте з екстравертом, він може бути товаришким, комунікабельним, але поряд з цим може здатися, що він не приділяє вам достатньої уваги. Також інші люди можуть запідозрити, що екстраверти більше прагнуть розвиватися, ніж слухати й розуміти їх», – зауважують дослідники Гарвардського університету. Цей висновок був дещо несподіваним для дослідників, адже вони очікували, що люди будуть вище оцінювати навички слухання екстравертів.

Важливо відмітити, що ДеНів та Купер (1998) у своєму мета-аналізі зазначили, що загальне психічне здоров'я позитивно корелює з екстраверсією [8]. Інші дослідження показали, що екстравертність пов'язана не лише із психічним здоров'ям, але й з різними типами благополуччя, такими як задоволеність шлюбом або якість шлюбу. Зокрема, було розглянуто зв'язок між особистістю та якістю шлюбу, і виявлено, що екстравертність пов'язана з високим рівнем задоволеності шлюбом. Вчені пов'язують дані результати з тим, що екстраверти відчувають нижчий рівень стресу та мають більшу здатність справлятися з проблемами. Крім того, лонгітюдне дослідження показало, що

позитивна емоційність (в контексті екстраверсії) позитивно корелює з якістю стосунків (Donnellan, Larsen-Rife, & Conger, 2005) [10].

Багато досліджень свідчать, що вплив екстравертності на професійну діяльність пов'язаний з продуктивністю роботи та лідерством. Зокрема, дослідження показали позитивну кореляцію між екстравертністю та продуктивністю роботи в професіях, де основна увага приділяється взаємодії, впливу на інших та отримання статусу, влади (Judge, Heller, & Mount, 2002) [12]. Мета-аналітичне дослідження даних науковців показало, що екстравертність пов'язана із показниками продуктивності серед професій сфери продажу та менеджменту. Також мета-аналіз предикторів ефективності роботи серед продавців показав позитивну роль екстравертності. Необхідно зазначити, що екстравертність пов'язана з лідерством. Екстраверти, як правило, напористі, комунікативні, енергійні та оптимістичні – характеристики, які можуть сприяти становленню індивідів як групи лідерів (Judge, Heller, & Mount, 2002) [12]. Також екстравертність тісно пов'язана з трансформаційним лідерством.

Але доцільно зауважити, що екстравертне лідерство, яке характеризується домінуванням, може перешкоджати продуктивності. Також екстраверти схильні робити поспішні рішення і переоцінювати власні можливості (Beauducel, Brocke, & Leue, 2006) [4]. Важливо відзначити, багато досліджень показують, що інтроверти також можуть бути ефективними лідерами.

Відмітимо, що психіатр Мурад Султанов визначає наступні переваги екстравертів (перед інтровертами): вони швидше розвивають соціальний досвід; екстраверти, в середньому, мають більш широке коло інтересів; вони, в середньому, – добріші, щедріші, швидше відгукуються на допомогу; екстраверти – лідери, що надихають; згідно статистичних даних, вони менше схильні до психічних розладів [1].

Але необхідно сказати, що не всі аспекти екстравертності можна вважати позитивними. Екстраверти мають тенденцію шукати стимуляцію, що сприяє участі в ризикованих ситуаціях та ризику для здоров'я (Becker & Eagly, 2004) [5]. Також вчені виявили, що високі показники екстравертності пов'язані із

алкогольною залежністю. А конкретні аспекти екстравертності – товарицькість та потреба у стимулюванні, пов'язані із збільшенням споживання алкоголю (Hong & Raunonen, 2009) [11].

Однією з найпоширеніших цілей особистісного розвитку у 2020 році було бажання стати більш екстравертною людиною. Зауважимо, особистість має сильний генетичний компонент, і дослідження загалом показують, що широкі виміри, які лежать в основі особистості, є відносно стабільними протягом усього життя. Однак поряд з цим існують дослідження які показують, що деякі особистісні аспекти можна «абгрейдити», зробивши їх звичкою. Наприклад, можна навчитися ставати більш екстравертним у певних ситуаціях, і переходити в цей режим, за необхідністю.

Висновки. Отже, екстраверти мають свої плюси та мінуси. Зазначимо, що додаткова увага та турбота про інших можуть зробити екстравертів ще більш грізною силою в соціумі. Важливо відмітити, що знання сучасних особливостей екстраверсії дозволить нам краще розуміти людей, краще з ними спілкуватися та взаємодіяти. Необхідно розуміти сильні сторони екстравертів та вміло їх використовувати у повсякденному житті.

Список використаних джерел

1. Мурад Султанов. Екстраверт – 5 переваг, психологія екстраверсії особливостей особистості. Вебінар. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xvghdeTiK9k> (дата звернення: 29.02.2024).
2. Юнг Карл Густав. Психологічні типи. – Київ : ТОВ «ВД «Сварог» , 2021. 752 с.
3. Eysenck H. J. *The Scientific Study of Personality*. London, 1952.
4. Beauducel, A., Brocke, B., & Leue, A. Energetical bases of extraversion: Effort, arousal, EEG, and performance. *International Journal of Psychophysiology*. 2006. № 62(2). P. 212 - 223. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2005.12.001> (дата звернення: 29.02.2024).

5. Becker, S. W., & Eagly, A. H. The Heroism of Women and Men. *American Psychologist*. 2004. № 59(3). P. 163 - 178. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.3.163> (дата звернення: 29.02.2024).

6. Blum, K., Baron, D., Lott, L., Ponce, J. V., Siwicky, D., Boyett, B., Steinberg, B., Modestino, E. J., Fried, L., Hauser, M., Simpatico, T., Downs, B. W., McLaughlin, T., Hajela, R., & Badgaiyan, R. D. In Search of Reward Deficiency Syndrome (RDS)-free Controls: The «Holy Grail» in Genetic Addiction Risk Testing. *Current psychopharmacology*. 2020. № 9(1). P. 7 - 21.

7. Debra L Johnson, John S Wiebe, Sherri M Gold, Nancy C Andreasen, Richard D Hichwa, G. Leonard Watkins and Laura L Boles Ponto. Cerebral Blood Flow and Personality: A Positron Emission Tomography Study. *American Journal of Psychiatry*. 1999. Vol. 156(2). P. 252 - 257. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.2.252>

8. DeNeve K. M., Cooper H. The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychol Bull*. 1998. Sep; № 124(2). P. 197 - 229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197> .

9. DeYoung, C. G., Grazioplene, R. G., & Allen, T. A. The neurobiology of personality. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. 2021. P. 193–216. The Guilford Press.

10. Donnellan, M. B., Larsen-Rife, D., & Conger, R. D. Personality, Family History, and Competence in Early Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. № 88(3). P. 562 – 576. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.562>

11. Hong, R. Y., & Paunonen, S. V. Personality traits and health-risk behaviours in university students. *European Journal of Personality*. 2009. № 23(8). P. 675 – 696. <https://doi.org/10.1002/per.736>

12. Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. Five-Factor Model of Personality and Job Satisfaction: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*. 2002. № 87(3). P. 530 – 541.

13. Lo, M. T., Hinds, D. A., Tung, J. Y., Franz, C., Fan, C. C., Wang, Y., ... & Chen, C. H. Genome-wide analyses for personality traits identify six genomic loci and show correlations with psychiatric disorders. *Nature genetics*. 2017. № 49(1). P. 152 - 156.

14. National Institute of Mental Health (2022a). NIMH research domain criteria (RDoC) project positive valence systems: workshop proceedings. Available online at: <https://www.nimh.nih.gov/research/research-funded-by-nimh/rdoc/positive-valence-systems-workshop-proceedings> [Accessed May 1, 2024].

15. National Institute of Mental Health (2022b). The RDoC Matrix. Available online at: <https://www.nimh.nih.gov/research/research-funded-by-nimh/rdoc/constructs/rdoc-matrix> [May 1, 2024].

16. Pervin, L. A. A dynamic systems approach to personality. *European Psychologist*. 2001. № 6(3). P. 172 –176. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.6.3.172>

17. Van den Berg, S. M., de Moor, M. H., Verweij, K. J., Krueger, R. F., Luciano, M., Arias Vasquez, A., ... & Boomsma, D. I. Meta-analysis of genome-wide association studies for extraversion: Findings from the genetics of personality consortium. *Behavior genetics*. 2016. № 46(2). P. 170 - 182.

18. Xu Lei , Tianliang Yang , Taoyu Wu. Functional neuroimaging of extraversion-introversion. *Epub* 2015 Nov 9. Dec;31(6). P. 663 - 675. <https://doi.org/10.1007/s12264-015-1565-1> .